

# 『気仙沼訪問リハビリステーション』

# まんぼう通信

平成 26 年 12 月 10 日 No.2



こんにちは。12月に入り、寒さが一段と厳しくなってきました。気仙沼で初めて冬を迎える私たちにとって、暖をとることは大事な仕事のひとつになっています。さて、皆さんはヒートショックという言葉を目にしたことがあるでしょうか？今回は、このヒートショックについて少しご紹介させていただきます。また、これからの季節は高齢者の集団感染に最も注意が必要となります。ノロウイルスやインフルエンザ対策については別紙を準備しておりますので、ぜひご参照ください。

ヒートショックとは、急激な温度変化が体に及ぼす影響を言います。

リビング、浴室と脱衣所、トイレなど温度差の大きいところに移動すると体が温度変化にさらされ、血圧が急変し、脳血管障害や心筋梗塞などにつながるおそれがあります。

また、日本の入浴中の急死者数は諸外国に比べて高く、その原因は浴室と脱衣所の温度差と言われています。ヒートショックの対策としては、外気温が比較的高い日中に入浴し、浴室と脱衣所の温度差を少なくするか、脱衣所やトイレへ暖房器具を設置するなど、断熱対策を行うとよいとされています。

2014年に行われたヒートショックに関する実態調査でも、入浴中の心肺停止の発生頻度は、気温との相関関係があり、夏よりも冬、また、より寒冷な地域で多く発生している結果となりました。そして、興味深いのが沖縄県に次いで北海道、山梨県、青森県などの寒冷地において入浴中の心肺停止の発生頻度が低いことが明らかになりました。このため、外気温の低さだけが原因とは限らず、住宅内の温度差に関係があることがわかってきました。実際に、2012年1月に全国の住宅室内温度を調べた報告によると、北海道、沖縄県、青森県、秋田県の4道県において住宅内温度が冬でも20度を超えていたようです。以上のことから、高齢者に多発する入浴時の心肺停止発生には、外気温の低下は関わっているが、住宅内の温度を適度に保つことによって減らすことが可能であることがわかります。

皆さんもよい年を迎えるために、温かい環境づくりに目を向けてみてはいかがでしょうか？

※ 年末年始のお休み・・・12月30日～1月4日

訪問については、まだ空き日がございますので、ご相談ください。但し、曜日調整が必要となりますので、ご協力よろしくお願い致します。来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団

気仙沼訪問リハビリステーション

TEL：0226-25-8323

※訪問は、気仙沼市全域（大島も含む）にうかがいます。どうぞご利用ください。

不在の場合は、留守番電話がありますので、メッセージをお願いします。

